



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2 ほっけみりん醤油焼き ほうれん草のソテー ポテサラダ くだもの みそ汁 牛乳	3 おにハンバーグ 金棒アメリカンドッグ かみかみサラダ くだもの スープ 牛乳	4 さばの香味焼き ゆで野菜 ちくぜん煮 くだもの みそ汁 牛乳	5 親子煮 北海サラダ くだもの スープ 牛乳	6 ポークカレー たっぷりコーンフライ グリーンサラダ 牛乳	7 さばのみぞし ちくわとピーマンの金平 ほうれん草のおかか和え デザート すまし汁 牛乳
9 やきにくふうした 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え ひじきの炒め煮 くだもの みそ汁 牛乳	10 さけの西京漬け焼き ほうれん草の海苔和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁 牛乳	11 建国記念の日 (おやすみ)	マーラーカオ	りんご	お菓子
16 キッズキーマカレー ボイルワインナー 大根と海藻のサラダ くだもの みそ汁 牛乳	17 いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和え さつま芋マヨ焼き くだもの みそ汁 牛乳	18 チキン照り焼き プロッコリーおかか和え マロニーチャブチエ くだもの すまし汁 牛乳	19 鮭チーズフライ きざみ野菜 もやしのひき肉炒め みそ汁 牛乳	20 ハボウ菜 れんこんとささみのサラダ くだもの スープ 牛乳	21 ほだっこ焼き ゆで野菜 きりしだごんに 切干大根煮 デザート みそ汁 牛乳
23 天皇誕生日 (おやすみ)	24 はみ出しきょうざ もやしの中華サラダ ハッシュドポテト くだもの みそ汁 牛乳	25 マーボーたまご 春雨マヨサラダ くだもの すまし汁 牛乳	26 ソース焼きそば 鶏手羽中みそ焼き ほうれん草のツナ和え スープ 牛乳	27 かれいのケチャップ和え ゆで野菜 ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁 牛乳	28 しらみさかな わふうあ 白身魚の和風揚げ煮 ほうれん草のナムル ひじき煮 デザート みそ汁 牛乳
	中学いも	ラ・フランスゼリー	みかん	コーンフレークおこし	お菓子
					おにはそと ふくらは

おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。

物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

